ARPAQ Actifs et Solidaires

Bulletin de l'Association

OCTOBRE 2020

Siège social :

4 avenue des Cols Verts
29000 QUIMPER

☎ 02.98.55.53.86
arpaq@orange.fr

www.arpaq.fr

Ouverture bureaux :

Du Lundi au Vendredi
de 9 h00 à 12 h00
de 14 h00 à 17 h00

Lignes de bus

Lignes A et 2
Arrêt Lycée Chaptal

PRÉCISION IMPORTANTE

Dans l'ensemble, toutes les activités de l'ARPAQ ont pu reprendre mais avec des contraintes des gestes barrières. Vous imaginez bien !

Par contre, la quasi-totalité des cours de gymnastique en salle (Jean-Antoine Chaptal, Les Châtaigners, Kernisy) ont été contraints par les distanciations physiques. Dans le cadre d'une activité sportive, nous devons respecter 2 mètres entre chacun d'entre vous.

C'est donc en ce sens que les salles citées ci-dessus ne peuvent accueillir que 10 personnes simultanément, pour ce type d'activité.

Je précise que ces dispositifs ont été mis en place tout début septembre.

Chaque adhérent a payé lors de son inscription une année complète d'activité (en général entre 30 et 32 séances). Il est bien entendu qu'un remboursement sera réalisé en juin 2021, une fois que la saison sera finie.

Une réunion va être proposée aux délégués concernés.

Je vous remercie de votre compréhension.

La direction

APPEL POUR LA COMMISSION FINANCES

La commission des finances est à la recherche d'adhérents qui souhaiteraient venir renforcer l'équipe actuelle composée de 3 administrateurs dont le président.

Cette commission a pour objectif de travailler sur les finances de l'Association, et ainsi de proposer au Bureau, les travaux réalisés.

L'avantage de cette commission est de participer à la vie de l'association sans être trop sollicité (5 réunions maximum par an).

Vous aimeriez connaitre davantage l'ARPAQ, alors cette mission est faite pour vous !

Venez participer à la conférence sur les ALGUES le Jeudi 5 Novembre à l'ARPAQ. Animée par Marie-Dominique Plan, pionnière de l'algoculture.

Gratuit et sur inscription.

Spectacle "Tous Aidants"

Mardi 13 Octobre—14h30
Salle le Terrain Blanc,
MPT Penhars

Le bistrot mémoire de Quimper et ses partenaires vous proposent d'assister au spectacle –débat « Tous Aidants » animé par la compagnie « Casus Délires »
Ce spectacle, destiné aux familles apportant une aide à un proche, sera humoristique, informatif et interactif !
Alors n'hésitez plus et venez partager un bon moment à nos côtés.
Gratuit—Sur inscriptions à l'Arpaq

NOUS RECHERCHONS DES BELOTEURS

Afin de compléter ses clubs, l'ARPAQ recherche des personnes jouant à la belote.

Principalement, nous avons besoin de beloteurs au club de Prat-Maria le lundi à 14h, "Les beloteurs de Prat-Maria" le jeudi à 14h ainsi qu'au club de la Tourelle le jeudi à 14h.

Si vous souhaitez vous inscrire, merci de contacter l'Arpaq au 02.98.55.53.86 ou vous déplacer à l'accueil de l'Arpaq 4 avenue des Cols-verts.

Le CLOS LUCÉ ET CHAMBORD À NOËL
Séjour 4 jours / 3 nuits Noël 2020
Dimanche 06 au Mercredi 09 Décembre 2020

Les atouts de ce séjour d'exception :
Un cadre festif et convivial, avec un déjeuner sur la thématique de la Renaissance. Royal !
Un parcours aux visites magiques et féériques, sublimées par les décorations de Noël
Les illuminations qui vous émerveilleront à la tombée de la nuit

Fiche détaillée disponibles au bureau

ATELIER NUTRITION MIEUX MANGER POUR MIEUX VIEILLIR

Vendredi 2 octobre, il était proposé un atelier animé par une diététicienne nutritionniste sur le thème "Cuisiner en grande quantité même quand on mange seul(e)".

L'objectif était de faire découvrir, en toute simplicité, des ateliers nutrition qui donnent des astuces concrètes pour plus d'équilibre alimentaire, tout en se faisant plaisir.
Au menu: Velouté de courgettes, colombo de porc, compote de pommes et fruits secs et lait de vache pris aux coulis de fruits rouges
Ci-joint la recette du colombo de Porc. Bon appétit!

Ateliers cuisine 2020
ARPAQ QUIMPER

Colombo de porc créole

Nombre de personnes	Temps de préparation	Temps de cuisson	Matériel
4	20 mn	40 mn	Couverts, planche à découper, verre, cocotte, ouvre boîte

Ingrédients	Préparation
➢ 500 à 600 g de filet mignon de porc ➢ 2 cuillères à soupe d'épices pour colombo ➢ 2 poignées de raisins secs blonds ➢ 2 cuillères à soupe de concentré de tomate ➢ 2 gousses d'ail ➢ 2 feuilles de laurier ➢ 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ➢ Sel, poivre	1Eplucher et émincer l'ail 2 Couper les morceaux de viande 3 Dans la cocotte, faites revenir la viande avec l'huile d'olive 4 Ajouter l'ail 5 Remuer régulièrement 6 Ajouter les feuilles de laurier, les épices pour colombo et remuer 7 Ajouter le concentré de tomate et remuer 8 Ajouter de l'eau pour couvrir la viande 9 Ajouter les raisins secs 10 Ajouter le poivre Laisser mijoter à couvert pendant 40 minutes en remuant de temps en temps En fin de cuisson ajuster la saveur (sel, poivre, épices…)

Information : Vous pouvez doubler les quantités pour en congeler en petites barquettes.

Notez bien toutes les informations sur l'étiquette : la date, le nom du plat.

2020 Marie Annick Morvan Diététicienne Nutritionniste